

SZTEhírek > Híarchívum > 2019. Április



Stresszmentes nap a TIK-ben

2019. április 17.

Ismét megrendezi stresszmentes napját a Szegei Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központja. Április 24-én, szerdán egész nap várják az egyetem hallgatóit a TIK kiállítási terében és az épület melletti parkban rendezett programokra.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

A stressz már évezredekkel ezelőtt is ismert volt, ám ma már napjaink népbetegségének tartják. Kiváltó oka lehet traumatikus esemény, próbatétel vagy konfliktus. Tünetei az ingerlékenység, a fáradtság, a gyakori fejfájás és az alvászavar. Ha a szervezet nem képes megbirkózni az adott élethelyzettel, testi és lelki szinten is jelentkezhetnek a káros hatások. Ez ellen kíván fellépni a Szegei Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ csapata: 2019. április 24-én 10 órától stresszmentes napot tartanak.

A rendezvényen számtalan program várja az érdeklődőket: ping-pongozás, tollaslabdázás, társasjátékok, valamint egész napos chillezés a napágyakon. A sport és pihenés mellett szakképzett pszichológusok tartanak személyes tanácsadást arról, hogyan lehet a stresszt csökkenteni, annak felhalmozódását elkerülni.

A részletes programot is tartalmazó meghívó itt elérhető. (</sztehirek/2019-aprilis/stresszmentes-nap>)